

# **Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS**

**Beitrag von „Conni“ vom 21. November 2023 20:40**

## Zitat von Schumio

Ich habe tatsächlich einen Flyer gefunden und werde mich da mal melden. Eine Verhaltenstherapie habe ich abgeschlossen, hat besonders im sozialen Umgang sehr geholfen, ich denke das gerade aufgrund des Berufskontextes ein Coaching die richtige Alternative wäre. Danke!

Jetzt fällt es mir wieder ein:

Es wurde geraten, sich Tipps von Menschen zu holen, die das "Problem nicht kennen". Unter Umständen funktionieren die Strategien von Menschen mit neurotypischen Gehirnen nicht bei Menschen mit neurodiversen Gehirnen. Da muss man sehr genau schauen. Ich habe diese Erfahren öfter machen müssen und bis ich das verstanden (und eine Diagnose) hatte, hat mein Selbstwertgefühl sehr gelitten.

Kennst du die Pomodoro-Technik? <https://adhsspektrum.com/2013/08/13/adh...t-zur-erholung/>

Du arbeitest eine konkrete Zeit (Timer) an einem konkreten Thema und nur daran, dann gibt es eine Pause, wo man was ganz anderes macht. Üblicherweise 25 min - 5 min, je nach Tagesform ggf. kürzer als 25 min. Das dämmt die Möglichkeit, sich ablenken zu lassen und was anderes zu machen, etwas ein. Wenn 25 min zu lang sind, kürzere Intervalle wählen. (Ich kann nicht genau erkennen, ob das dein Problem ist, "Gedankensprünge" können ja im Thema stattfinden oder auch zu ganz anderen Themen, z.B. Staubaugen statt U-Planung. Bei letzterem wäre es sinnvoll.) Gleichzeitig bieten die Pausen, die unbedingt einzuhalten sind, die Chance, aus einem Hyperfokus (20 Seiten Paper lesen) wieder herauszukommen und sich zu fragen, ob die Seiten 15 bis 20 noch nötig sind.

Kannst du dir Zeitziele setzen, zu denen du mit einer Tätigkeit aufhörst? ("Morgen um 17 Uhr nehme ich das, was ich an Sachanalyse habe." - "Wenn morgen um 17 Uhr mein Timer klingelt, dann nehme ich das, was ich zur Sachanalyse bis dahin gelesen habe und schreibe los." - "Am Freitag um 15 Uhr nehme ich eine der Ideen, die bis dahin existiert. Wenn ich mich nicht entscheiden kann, nummeriere ich sie und verwende ich einen Zufallsgenerator.")

Ich habe die von dir beschriebenen Probleme zum Teil in der Unterrichtsplanung und im Erstellen von Tests und Klassenarbeiten. Im Moment ist es wieder richtig schlimm, weil ich neue Klassenstufen unterrichte, die ich in diesem Fach noch nie hatte und es wenig Zusammenarbeit gibt. Ich habe also keine Vorerfahrungen und "röhdele" so vor mich hin, verwerfe 25 Ideen, mache das nochmal neu, plane ein halbes Kapitel aus dem Buch, entscheide mich dann für ein

anderes und fange an, das zu planen. Mir hilft es, mir eine Deadline zu setzen, wie gerade eben beschrieben.

Ansonsten habe ich mein Ref ohne Diagnose geschafft, indem ich die Nächte vor Unterrichtsbesuchen z.T. fast durchgemacht habe, einmal habe ich sogar verschlafen. Das ist stressig, es ist Mist, aber irgendwann ist das Ref um und dann wird es insgesamt besser, weil man nicht mehr unter Zeitdruck besten Unterricht planen muss und viel mehr ausprobieren und spontan handeln kann.